3 TRUCURI ESENȚIALE PENTRU SLĂBIT

Diana Artene

CARE ESTE SECRETUL SLĂBITULUI DE SUCCES?

Diverse persoane care au slăbit în trecut sau care în mod curent sunt la dietă, au diverse răspunsuri. Unii cred că trebuie să nu mai mâncăm zahăr și pâine, alții cred că dietele proteice sunt soluția, alții cred că vegetarianismul îi va salva de epidemia de obezitate, iar alții beau cu religiozitate zile întregi de limonadă. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în 2010 la nivel mondial, 1 miliard de persoane intrau în categoria "dieter" - persoană care ține dietă intermitent sau continuu (Finucane et. all, 2011).

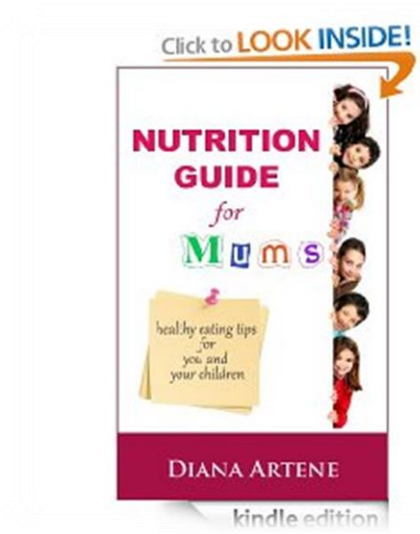
Și - în timp ce dietele la modă au început să devină un fel de secte religioase cu adepți dispuși să convingă publicul că abordarea lor este cea mai corectă și mai revoluționară

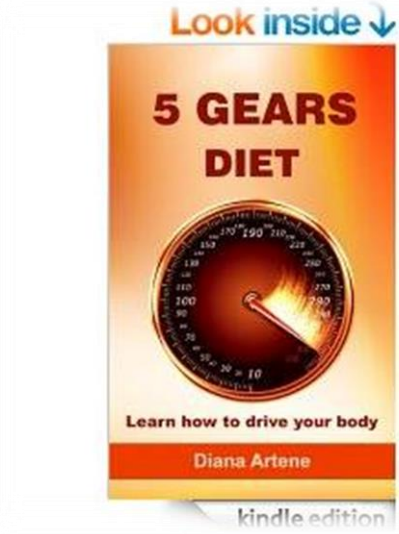
- aproximativ 500 milioane de persoane suferă de obezitate; număr așteptat să se dubleze până în 2030 (Kelly et. all, 2008).

- *Cum și ce putem face să nu ajungem în această oală de tributari ai industriei de slăbit - daca se poate mâncând în continuare alimentele care ne plac?*

Există probabil un număr la fel de mare de diete, care mai de care mai restrictive, mai renumite pentru eficiența lor miraculoasă, mai puțin restrictive sau mai renumite pentru rapiditatea cu care te re-îngrași după.

Chiar și eu - Diana Artene, Nutriționist-Dietetician român fără o armată de marketeri în spate - am creat o dietă. Se numește 5 Gears Diet și o explic pe larg în cartea cu același nume pe care o puteți găsi la cele mai prestigioase librarii din lume - printre care: Amazon, Barnes&Nobles, Smashwords, și multe altele.



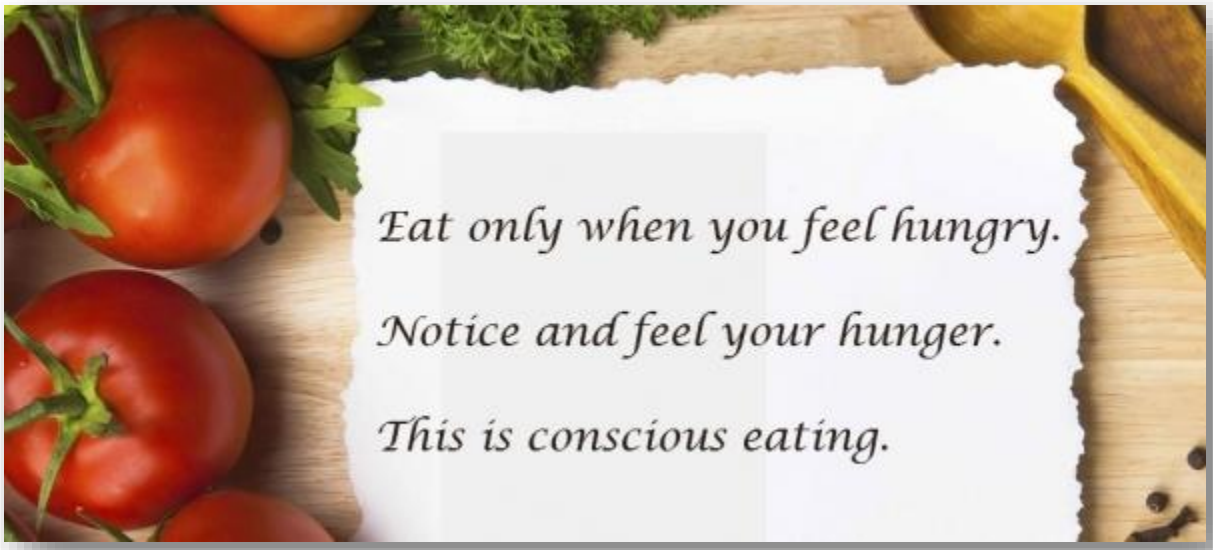


Pe scurt, dieta creată de mine compară condusul unei mașini cu cutie manuală de viteze cu condusul propriului corp spre țelul dorit: atingerea greutății ideale. Putem face asta în aceleași 5 viteze pe care le folosim ca șoferi pentru a ne croi drumul în traficul zilnic: mai încetuț ca doamnele sau super rapid ca șoferii profesioniști. Pentru a explica Trucurile Esențiale pentru Slăbit, iată ce presupune prima viteză de slăbit: "**mănâncă doar atunci când îți este foame & oprește-te când te-ai săturat.**"

Deși pare oarecum de bază, studiile arată că în graba zilelor noastre enorm de multă lume și-a disociat complet comportamentul alimentar de senzația de foame. Mai mult nu îmbuibatul este primul pas spre obezitate ci înfometarea (Wardle and Beales, 1988).

PRIMUL TRUC ESENȚIAL PENTRU SLĂBIT ESTE:

CA SĂ TE OPREȘTI DIN ÎNGRĂȘAT TREBUIE SĂ NU MAI MĂNÂNCI CÂND NU ÎȚI ESTE FOAME.



Condusul propriului corp în prima viteză de slăbit prin nemâncatul fără foame bazat pe certitudinea că ne vom hrăni atunci când ne este foame - deși esențială pentru opritul procesului de îngrășare - are o eficiență minimă pentru slăbit. Studiile demonstrează că se poate slăbi între 1 și 1,5 kg pe lună urmând această unică regulă - fără a introduce nici o restricție alimentară (Ciampolini et. all, 2010).

Însă, la fel cum majoritatea șoferilor consideră că a conduce de acasă până la serviciu în viteza 1 (sau a întâlni astfel de șoferi în trafic...) ar fi mult mai mult decât sunt dispuși să îndure, majoritatea supraponderalilor consideră a slăbi doar 1 kg pe lună enervant de puțin - chiar dacă se obține fără restricția nici unui aliment preferat.

Nu voi intra acum în detalii despre cum creștem mai departe viteza slăbitului (în carte am folosit peste 400 de studii științifice ca să le explic, și ar fi oarecum superficial să le prezint aici în doar câteva rânduri).

Voi prezenta Trucurile care pot fie să submineze complet eficiența oricărei diete, fie să i-o crească exponențial. Pentru a demonstra asta voi folosi două premise demonstrate științific.

Prima premisă: ESTE ESENȚIAL SĂ NU MĂNÂNCI ABSOLUT NIMIC ATUNCI CÂND NU ÎȚI ESTE FOAME FIZIC.

A doua premisă: eficiența slăbitului pe termen lung nu ține de o dietă particulară în sine (majoritatea persoanelor care reușesc să slăbească cu diverse diete, recâștigând-și cel puțin toată greutatea pierdută în maxim 2 ani) ci de capacitatea personală de a respecta regulile dietei respective în circumstanțe emoționale și sociale cât mai variate posibil (Wing and Phelan, 2005). Da știu - pare incredibil că pentru slăbitul de succes pe termen lung nu contează ce mănânci atâta timp cât îți cont de foamea fizică - dar din păcate & din fericire este adevărat. Și acum, plecând de la aceste două premise, permite-mi să detaliez!

AL DOILEA TRUC ESENȚIAL PENTRU SLĂBIT ESTE CĂ:

TREBUIE SĂ ȘTII SĂ DIFERENȚIEZI PRECIS FOAMEA DE APETIT

Foamea este o senzație fizică:

- precis localizată abdominal, sub unirea frontală a coastelor
- cu grade de intensitate (similare gradelor de intensitate ale nevoii de a urina)
- nu este specifică unui aliment anume
- când este satisfăcută apare senzația de sațietate
- implică hormonii insulina și glucagon

Apetitul este o nevoie mentală:

- fără localizare fizică
- fără grade de intensitate/ de intensitate paradoxala
- specifică pentru anumite alimente, consistențe sau gusturi
- când este satisfăcut apare senzația de satisfacție
- implică hormonii leptină și grelină

Buuuun! Deci Apetitul nu e doar așa - "o poftă" - ci ceva sub strict control hormonal.

AL TREILEA TRUC ESENȚIAL DE SLĂBIT ESTE:

CA SĂ SLABEȘTI TREBUIE SĂ ÎNLĂTURI CAUZELE DEREGLĂRII APETITULUI

- Spune-mi, ai văzut filmul "Profesorul trăsnit"?

Este o comedie veche - extrem de important de văzut de către oricine vrea să înțeleagă cum funcționează Apetitul - bazată pe un fapt științific real: undeva pe la sfârșitul anilor '80, oamenii de știință au observat că injectând niște șoareci grași cu leptină deveneau extrem de slabi într-un timp incredibil de scurt. A fost un moment de efervescență academică absolut incredibil!

Oamenii de știință cunoșteau deja "hormonul de foame" (grelina): hormonul secretat de stomacul golit de mâncare, ce determină nevoia imperioasă de a mânca, și încercaseră deja să învingă acest hormon prin crearea unui vaccin care să-l inactiveze. Totuși rezultatele au fost cel mult mediocre, majoritatea persoanelor suferind și mai mult de foame în ciuda administrării vaccinului, care din păcate a generat o mulțime de efecte secundare bazate pe funcții ale grelinei, fie complet necunoscute la acea dată, fie cunoscute dar ignorate.

Grelina nu este doar un hormon ce semnalizează nevoia de a mânca printr-o poftă specifică necesarului organismului, ci este implicată în funcții esențiale pentru dezvoltarea, adaptarea și supraviețuirea organismului în sine și a speciei ca întreg:

- Stimulează secreția hipofizară de hormon de creștere STH (Wren et. all, 2001).
- Menține procentul de grăsime corporală în timpul dietelor prea restrictive, și stimulează reîngrășarea după astfel de diete (Crujeiras et. all, 2010).
- Este esențială în procesele de memorie și în cele de învățare implicate în adaptarea la nou (Moran and Gao, 2006).
- Este esențială pentru fertilitate (Angelidis et. all, 2012)

Astfel, dereglarea apetitului prin refuzul de a ne satisface poftele interne atunci când ne este foame, cauzează efecte mult mai grave decât o simplă îngrășare: dereglarea secreției hormonului de creștere, creșterea paroxistică a procentului de grăsime (chiar și la persoane cu greutate corporală aparent "normală"), dificultăți de memorie și adaptare, și - poate cel mai grav – afectează fertilitatea. De aceea, cunoașterea și aplicarea celui de-al treilea Truc Esențial pentru Slăbit poate să te ajute nu numai să slăbești, dar și să-ți regleze sănătatea și fertilitatea.

Da, știu că poate ai deja copii și că partea cu fertilitatea nu mai are importanță acum - dar multă lume nu realizează că refuzarea poftelor interne și cedarea ocazională în fața poftelor generate de factori externi – poate cauza mai mult decât îngrășare. Și, din păcate, din ce în ce mai multe cupluri se lovesc de problema fertilității!

Ca să-ți poți regla secreția de grelină, trebuie să începi să o auzi & să o asculți: deci mănâncă ce îți este poftă cu adevărat atunci când îți este foame. Și, esențial, comportă-te ca cel mai gurmand dintre gurmanzi: savurează mâncarea!

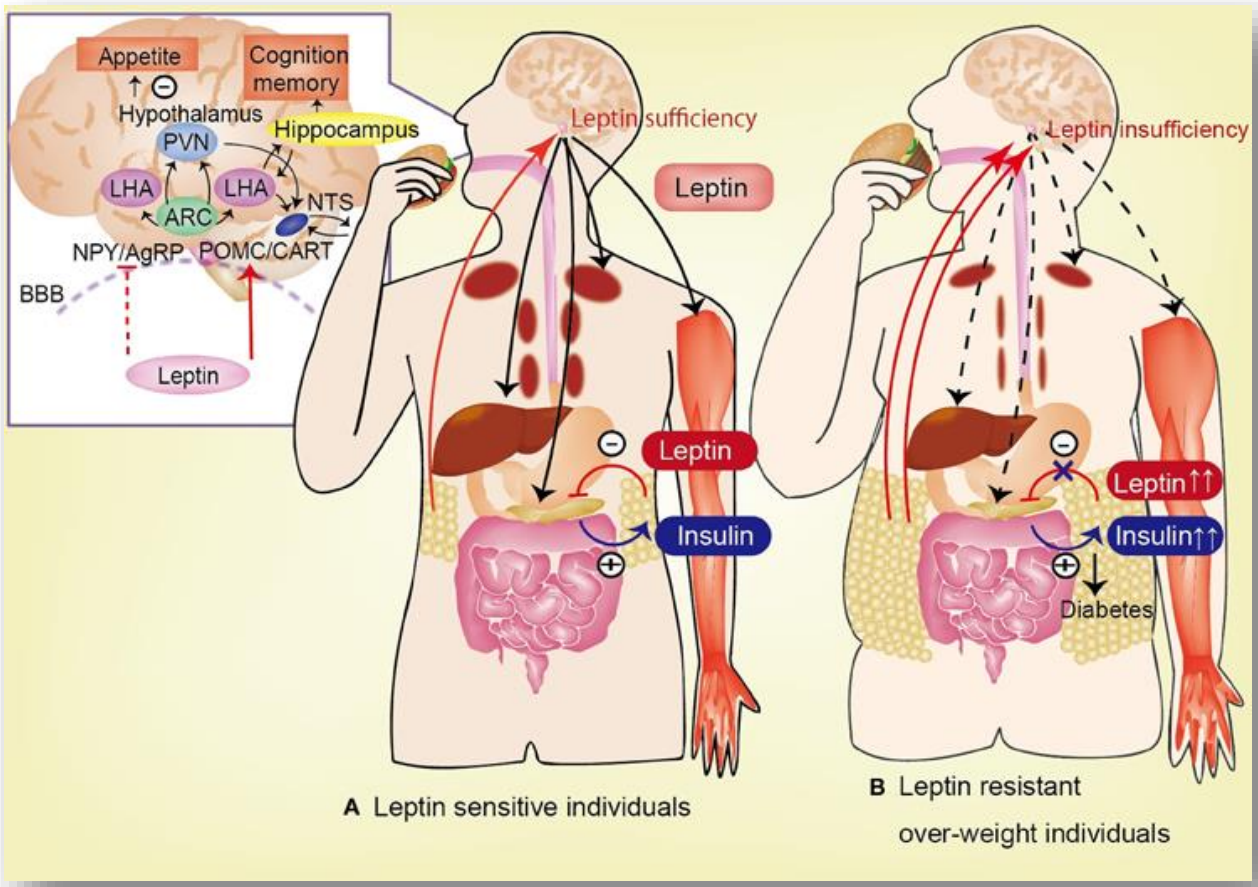
Revenind la sfârșitul anilor '80, oamenii de știință aveau o nouă speranță pentru rezolvarea epidemiei de obezitate care deja începuse în America de aproximativ 10 ani. În loc să inactiveze hormonul de foame, au decis să injecteze hormonul de sațietate în obezi și aceștia vor mânca în sfârșit mai puțin - deci vor slăbi! Toată lumea era în delir: companiile farmaceutice au creat soluții care mai de care mai inventive pentru a introduce hormonul miraculos în corpul a din ce în ce mai mulți obezi încântați de o așa soluție facilă. Însă, așa cum putem vedea azi, 25 de ani mai târziu, obezitatea nu-și găsise încă nașul!

Obezii tratați cu cantități din ce în ce mai mari de hormon de sațietate deveneau din ce în ce mai înfometați și mai obezi, pierzându-și din ce în ce mai tare capacitatea de control a comportamentului alimentar. Studiile ulterioare au demonstrat că administrarea de leptină era complet ineficientă chiar și la șoarecii de laborator, succesul experimentului anterior fiind bazat pe pură întâmplare - acei șoareci testați sufereau din naștere de o secreție insuficientă de leptină.

De asemenea, oamenii de știință au observat cu tristețe că incidența acestei mutații genetice este de doar 5%, fapt ce a scăzut enorm interesul pentru "tratamentul" de slăbit miraculos.

Studiile ulterioare au demonstrat ceva și mai incredibil: sângele persoanelor supraponderale și al obezilor conținea cantități extrem de scăzute de grelină (numit acum "hormon de apetit" datorită noilor diferențieri științifice ale hormonilor de foame și de apetit), și cantități extrem de ridicate de leptină (numit acum hormon de satisfacție/ sațietate). Acest profil hormonal contrazicea complet impresia generală că grașilor le este foame tot timpul și că mănâncă cantități enorme de mâncare pentru că nu se satură.

- Cum ar putea fi asta posibil când "pe interior" aceștia au extrem de puțin hormon de apetit și extrem de mult hormon de sațietate?



Teoretic, modul de acțiune al leptinei era foarte clar: țesutul adipos secretă acest hormon atunci când celula adipoasă se umplea de grăsime, semnalizând imperioasa nevoie de oprire a procesului de hrănire.

- *Deci, de ce mâncau grașii atât de mult, dacă țesutul lor gras secretă atât de multă leptină?*

Tristul răspuns este: pentru că cu cât încetăm să răspundem hormonilor de apetit secretați pentru inițierea și stoparea hrănirii, cu atât organismul se dereglează mai tare, iar persoana în cauză pierde legătura cu nevoile interne ale corpului - rămânând o frunză în vântul "poftelor" generate de factori externi.

Top 5 Cauze ale Dereglării Apetitului

1) Dietele restrictive

De-a lungul anilor, numeroase studii au demonstrat legătura direct proporțională dintre restrictivitatea unei diete și dereglarea secreției hormonilor de apetit (Wisse et. all, 1999). Și, din păcate, această dereglare nu este specifică doar dietelor foarte hipocalorice, în care înfometarea ar putea să pună în pericol supraviețuirea organismului. Se pare că secreția de leptină este dereglată și atunci când ne limităm în mod voluntar consumul anumitor alimente care ne plac - și asta chiar și pentru o perioadă de 24 de ore (Keim et. all, 1998)!

Știu că o zi de dietă pare oarecum inofensivă în mintea multor persoane care vor să slăbească, și mai știu că extrem de multe persoane sunt tentate să-și impună restricții de scurtă durată presupunând că vor avea tot timpul din lume să-și vadă de sănătate după ce vor ajunge la greutatea ideală - doar că din păcate hormonii de apetit se dereglează din ziua 1.

Iar, o dată dereglați, sunt extrem de greu de reglat la loc...

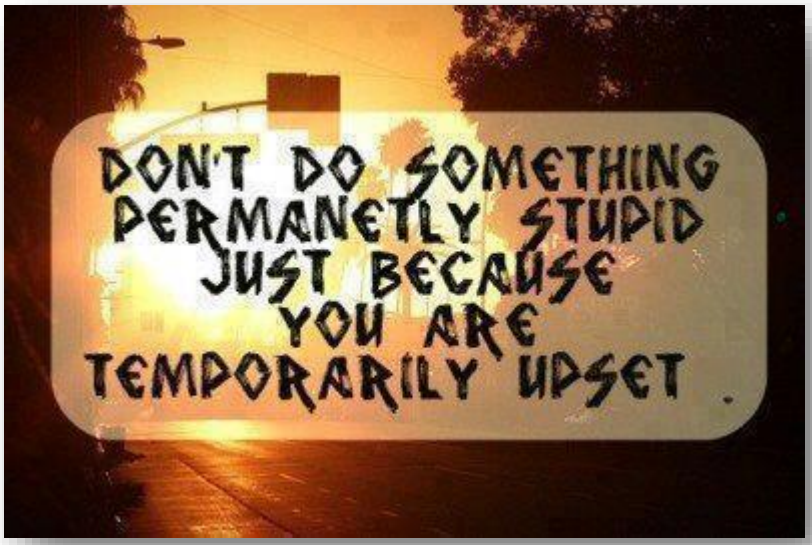
2) Mâncatul peste senzația de sațietate

A doua cauză esențială a dereglării apetitului este continuarea mâncatului după ce simțim senzația de sațietate. Ne dereglăm apetitul, din ce în ce mai tare, cu fiecare episod de îmbuibare. Și, exact datorită dereglării hormonilor de apetit, "doar de data asta" este o realitate imposibil de respectat biologic.

Deși pare oarecum de bun simț că persoanele la dietă vor ajunge să trăiască într-o stare de foame paradoxală cvasi-permanentă, foarte multă lume nu asociază săritul peste cină de exemplu cu: senzația de hămesire, dificultatea de a adormi sau trezitul prea de dimineață în ziua de după, simptome care definesc și o dereglare a apetitului. Înfometatul și îmbuibatul sunt două fețe ale aceleiași monede, mergând mână în mână chiar și la persoanele cu muuultă voință. Astfel supra-alimentarea (sau dificultatea de a te opri din mâncat deși simți că te-ai săturat) nu poate fi corectată fără a elimina

înfometarea - ceea ce presupune bineînțeles să ne hrănim de absolut fiecare dată atunci când ne este foame.

Din păcate, așa cum de cele mai multe ori supraponderalii își impun restricții din ce în ce mai severe, tot ei sunt cei care își dau voie ("doar de data asta") să se supra-alimenteze cu diverse ocazii și din diverse motive, bazându-se mereu pe vechea soluție salvatoare: dieta (Corwin and Wojnicki, 2013). Și, problema cea mai mare este că soluțiile încep mereu "de mâine" – factor ce duce la un singur lucru: un mare abuz de mâncare azi!



De fiecare dată când nu răspundem comenzii leptinei de a ne opri din mâncat când ne-am săturat - apetitul se dereglează mai tare, foamea devine excesivă iar frica de înfometare atinge niveluri din ce în ce mai irațională. Dar noua dietă trebuie să fie din ce în ce mai restrictivă pentru a putea contracara noul status hormonal, ceea ce dereglează apetitul și mai mult (Wang et. all, 2001). Și din nou, și din nou, cu fiecare aliment consumat peste senzația de sațietate urmat de de-acum "fireasca" dietă, până când ajungem să ne resemnăm cu a fi supraponderali.

3) Fructoza artificială

A treia cauză a dereglării apetitului este oarecum mai greu de înțeles, necesitând niște explicații un pic mai tehnice (pe care le poți primi fie citind a doua mea carte: Nutrition Guide for Mums, fie venind la o Consultație Individuală sau participând la Diet Cafe - Club de Slăbit pentru Gurmanzi).

Pe scurt, consumul de băuturi răcoritoare inundă corpul cu o formă de fructoză artificială derivată din amidon care este metabolizată de organism într-un mod complet diferit de alte "zaharuri" (în cazul de față mă refer strict la cele îndulcite cu "zahăr" și nu la băuturile "light" - îndulcite cu îndulcitori artificiali gen zaharina sau aspartam).

Vezi tu, majoritatea carbohidraților sunt folosiți de organism pentru a furniza energie și abia după ce toate celule corpului au fost suficient hrănite, și abia după ce depozitele de glicogen din ficat și mușchi au fost reumplute, doar ceea ce rămâne peste nevoile organismului va fi transformat în grăsime. Spre deosebire de acestea, forma artificială a fructozei din amidon cu care sunt îndulcite majoritatea băuturilor răcoritoare - carbogazoase sau nu, cu conținut mai mic sau mai mare de "extract de fructe"- nu respectă calea naturală de metabolizare a zaharurilor tradiționale, nu furnizează energie pentru celule ci este transportată direct la ficat, unde (în orice cantitate, nu

doar în exces) este transformată în grăsime de rezervă - grăsime care nu va fi depozitată în țesutul gras, ci ectopic în special în ficat (Lê et. all, 2009). Acest proces dereglează încet dar sigur metabolismul, generând creșterea procentului de grăsime corporală (Stanhope et. all, 2009).

Și, deși alternativa de a consuma băuturi răcoritoare light poate părea justificată în lumina argumentelor de mai sus și a argumentului hipocaloric, ele dereglează metabolismul cu o eficiență similară, doar că pe alte căi (Yang Qing, 2010). Așa că, pentru reglarea Apetitului și pentru a te bucura de greutatea ta ideală pe termen lung, rezumă-te la sucuri fresh (proaspăt stoarse din fructe sau legume), apă, ceaiuri sau cafea.

4) Abuzul de grăsimi

Înainte să-ți explic cum abuzul de grăsimi dereglează apetitul și îți subminează eforturile de a ajunge și de a-ți păstra greutatea ideală, vreau să lămuresc două lucruri:

- asta nu are nici o legătură cu aportul caloric al grăsimilor, și
- nu este vorba despre orice grăsimi sau despre orice cantitate de grăsimi.

În ciuda ipotezelor inițiale conform cărora grăsimile saturate sunt cauza tuturor relelor, că margarina spre deosebire de unt, produsele degresate spre deosebire de cele natural de grase, și grăsimile vegetale spre deosebire de cele animale sunt mai sănătoase - studiile demonstrează că lucrurile nu stau tocmai așa cum am fost "învățați" să credem. O alimentație sănătoasă care să ne ducă la greutatea mult visată în același timp cu evitarea bolilor (inclusiv a celor cardiovasculare) nu presupune eliminarea grăsimilor ci consumul lor moderat cantitativ & inteligent calitativ (Elwood et. all, 20010). Ca să-ți fie ușor să înțelegi ce vreau să-ți spun, hai să le comparăm cu culorile semaforului:

Roșu: Grăsimile care dereglează atât apetitul generând scăderea metabolismului și hiperfagie urmată de îngrășare, cât și bolile cardiovasculare sunt grăsimile animale prăjite și grăsimile vegetale hidrogenate sau parțial hidrogenate. Acestea sunt atât de nocive încât în unele țări sunt complet interzise prin lege, iar în altele nu sunt chiar interzise, sau sunt obligatoriu de trecut pe etichetă (Micha and Mozaffarian, 2008). Problema este că prin lege, chiar și în astfel de țări civilizate cantități mai mici de 0,5 g de grăsimi hidrogenate per porție sunt trecute pe etichetă ca și "alimente fără Trans Fats". Desigur populația în marea majoritate nu știe nici acest aspect, nici faptul că unele "porții oficiale" sunt extrem de mici. De exemplu o porție de fulgi de cereale de dimineață este de 30 g (~ 2 linguri).

-Să fim serioși, câți dintre noi ne limităm (sau măcar câți cunoaștem) aceste inventate "porții oficiale"?

Nu-ți face griji, România nu face parte din categoriile de mai sus. La noi nimeni nu-și bate capul cu reclamele la margarină sau cu abundența de patiserii ce vând produse pline de grăsimi hidrogenate, răsărite în fiecare stație de metrou sau de autobuz.

Cu toate astea grăsimile animale prăjite și grăsimile vegetale hidrogenate/ uleiurile folosite la prăjit precum și alimentele care le conțin dereglează masiv secreția hormonilor de apetit, având o influență preponderentă asupra secreției de leptină (Pitt, 2007). Pe românește, cu cât consumi mai multe alimente care conțin astfel de grăsimi, cu atât vei simți mai puțin senzația de sațietate și satisfacție. Astfel va trebui să

consumi cantități din ce în ce mai mari din aceleași alimente preferate pentru a simți același nivel de plăcere pe care îl simțeai cândva.

- *Înseamnă asta să elimini complet șnițelele sau aripioarele picante de la KFC?*

Nicidecum! După cum spuneam, moderația este cheia - chiar și când vine vorba despre alimentele cele mai nesănătoase! Există modalități eficiente de a compensa nocivitatea consumului unor astfel de alimente - dar nu sunt subiectul acestui articol.

Galben: Grăsimile saturate - animale sau vegetale nu au putut fi demonstrate ca nocive decât consumate în exces. Mai mult, există din ce în ce mai multe studii care arată că grăsimile vegetale polinesaturate hidrogenate sau parțial hidrogenate (Citește etichetele alimentelor!) sunt cele de care trebuie să ne ferim - și tot ele sunt cele care dereglează apetitul. Grăsimile saturate în sine nu sunt nocive, studiile găsind argumente științifice extrem de slabe chiar și pentru unt sau gălbenuș de ou. Problema reală când vine vorba de grăsimile saturate este consumul excesiv, așa că dacă ești gurmand la fel ca mine, păstrează-le în alimentația ta dar consumă-le moderat în combinație cu fructe și legume proaspete: lactate și brânzeturi natural de grase; carne făcută la cuptor, la grătar sau fiartă în supe sau ciorbe - dar încearcă să fie de la animale sănătoase, crescute fără hormoni de creștere sau antibiotice și hrănite cu iarba, nu cu făinuri animale sau alte porcării - o linguriță de unt pe zi dimineața cu gem, sau clasicele 3 oua pe săptămână, precum și deserturi de casă realizate din ingrediente naturale de calitate.

Verde: Grăsimile polinesaturate naturale - nepreparate termic sunt cele mai sănătoase și tot ele sunt cele care pot contracara dereglarea apetitului. Așa că dacă, prăjelile de casă, fast food-ul sau dulciurile și produsele de patiserie din comerț au reprezentat baza alimentației tale în ultimele luni - poți repara dereglarea apetitului generată de aceste alimente, consumând ulei de măsline presat la rece (evident, în salate), pește gras (dacă se poate sălbatic), și tot felul de "sâmburi" cruzi gen migdale, nuci, alune de pădure, arahide, semințe de floarea soarelui, semințe de dovleac, sâmburi de caise, etc (Enriori et. all, 2007). Esențial însă fiind să fie crude - pentru că acizii grași omega-3 sunt extrem de instabili la temperaturi ridicate. Deci alimentele care conțin grăsimi omega-3 nu trebuie sa fie preparate termic, decât minimul necesar posibil!

5) Somnul insuficient

Somnul insuficient - fie că este cauzat de un nou născut proaspăt sosit în familie, de o noapte pierdută în club, de dificultăți de adormire sau trezitul prea de dimineață ("insomnie de trezire") - contribuie masiv la dereglarea apetitului, cauzând hiperfagie prin lipsa de energie generată de oboseală și prin dereglarea hormonilor de apetit și de stres.

Astfel, somnul insuficient dereglează atât secreția de leptină, cât și pe cea de cortizol - dereglări ce vor cauza în cascadă dereglarea secreției pancreatice de insulină și a răspunsului celular față de activitatea insulinei (Cappuccio et. all, 2008). Dereglarea tuturor acestor hormoni va duce la o scădere metabolică accentuată și la o senzație de foame paroxistică dublată de pofta pentru alimente dulci și grase.

Deci, ca să recapitulez, pentru ca să poți măcar să începi să slăbești - grăsime - trebuie să:

- nu-ți mai impui restricții alimentare, focusându-te pe a-ți hrăni corpul atunci când el are nevoie de nutrienți nu atunci când tu ai nevoie de o pauză sau de un "antidepresiv"...
- te oprești din mâncat când simți senzația de sațietate
- bei sucuri proaspăt stoarse din fructe, apă, ceai sau cafea și nu băuturi răcoritoare
- folosești sistemul semaforului când vine vorba de consumul de grăsimi
- să dormi suficient în funcție de nevoile corpului tău.

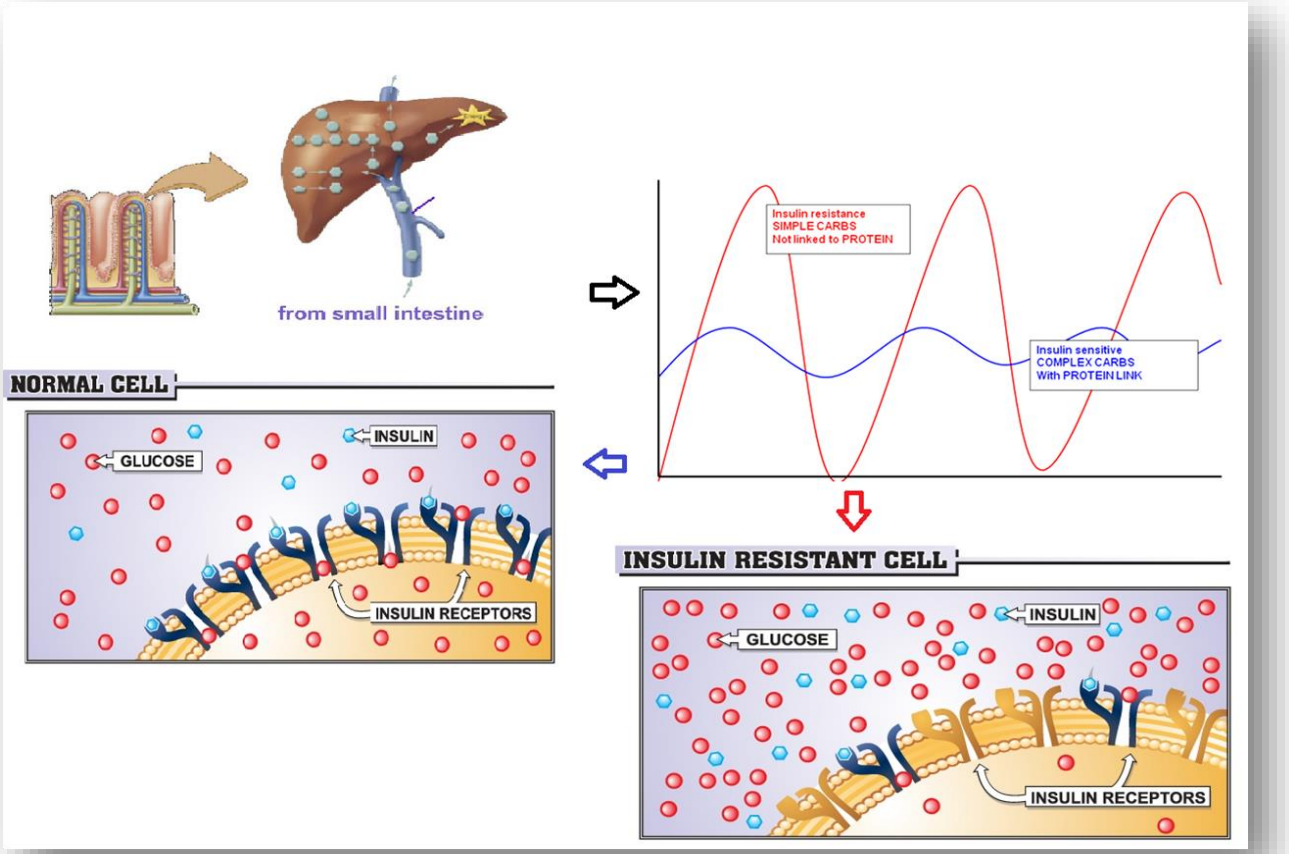
Înainte să termin, aș dori să - subliniez că **Efectele Dereglării Apetitului** se manifesta prin:

- senzație crescută și continuă de foame (chiar și la foarte puțin timp după ce ai mâncat),
- insatisfacție gustativă (începi să nu mai simți plăcere nici după ce consumi prăjituri sau alte alimente care îți plăceau altădată),
- metabolism scăzut (te îngrași din orice, mai ales în zona abdominală),
- senzație de nervozitate și iritabilitate,
- lipsă de energie și de chef de viață.

Si toate astea pentru că ți-ai impus să nu consumi alimentele de care aveai poftă atunci când îți era cu adevărat poftă, și, mai apoi, pentru că ai mâncat fără să-ți fie foame și ai continuat să mănânci peste senzația de sațietate. Și din nou, și din nou cu fiecare episod de îmbuibare/ dietă, îți vei deregla și mai tare apetitul - deci îți va fi și mai foame, vei fi din ce în ce mai nesatisfăcut și mai iritabil, iar metabolismul tău va fi din ce în ce mai scăzut. Toate astea eventual în timp ce vei slăbi pe cântar și în timp ce pe dinăuntru te vei îngrășa și mirosind trandafiri în loc de cină.

Esența Trucurilor de Slăbit pe care este musai să le știi este următoarea: ***mănâncă ceea ce ți-e poftă atunci când ți-e foame și oprește-te din mâncat atunci când te-ai săturat.***

Bine, mai sunt și alți factori implicați în Slăbit - factori pe care-i găsești în "5 Gears Diet", în "Nutrition Guide for Mums", sau pe care ti-i pot spune eu.



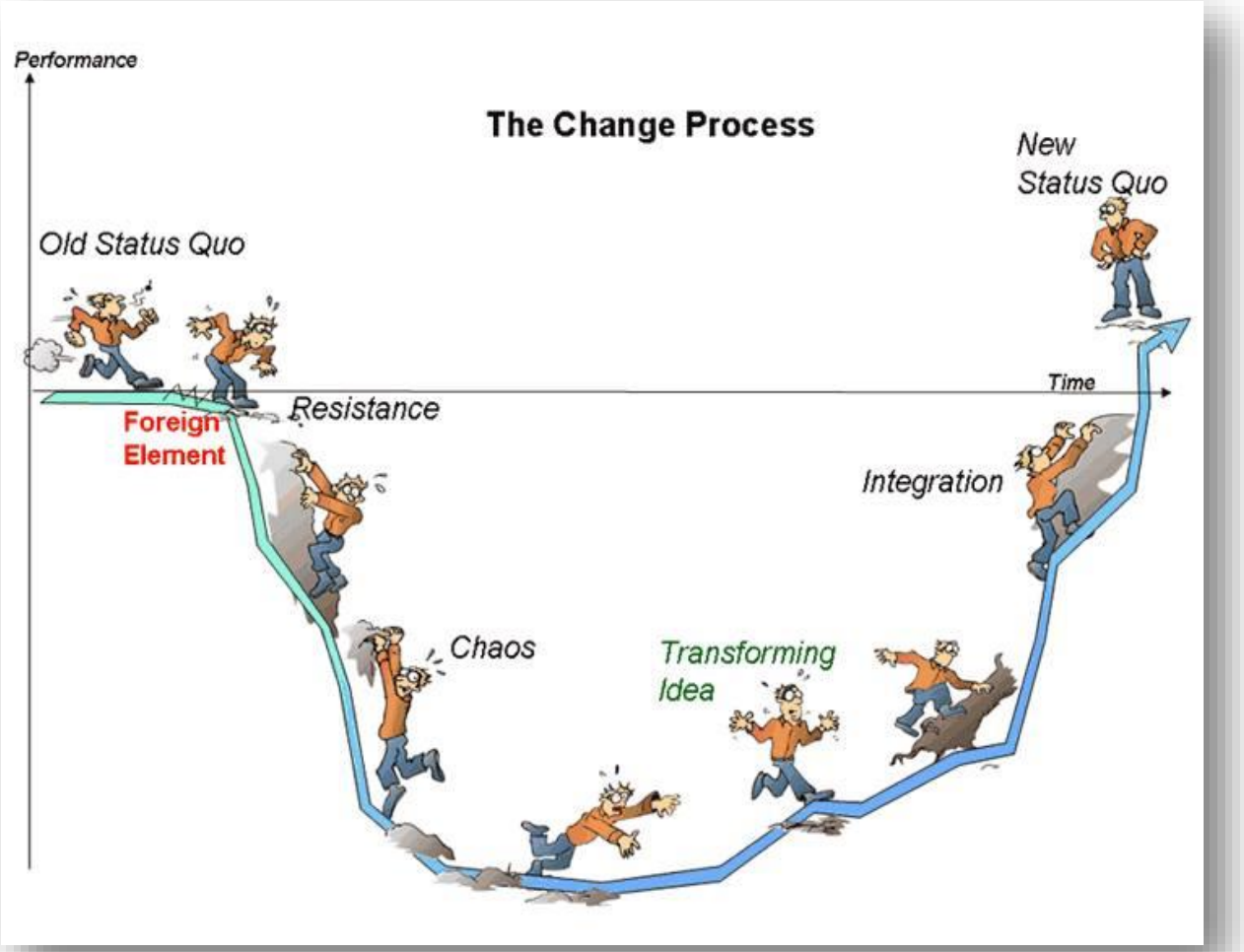
Dar aceasta este esența! Este atât de simplu. Nici o dieta de pe planeta nu-ți va aduce rezultate pe termen lung dacă nu înlături factorii ce-ți dereglează Apetitul!

Dacă vrei să afli mai multe despre Slăbit, ai neclarități sau pur și simplu nu vrei să treci singur(ă) prin asta - alătură-te Clubului de Slăbit pentru Gurmanzi, citește-mi cărțile sau vino la o consultație individuală! Pentru că orice abordare ai alege ca să slăbești, vor exista mereu următoarele 2 probleme:

1. Oricine poate slăbi scrâșnind din dinți. Din păcate, înfometarea funcționează!

- Dar, cam cât timp crezi că poți să trăiești așa?

2. Slăbitul fără înfometare este al naibii de greu de aplicat!



- Și, cam cât timp crezi că o să-ți ia să reușești singur?

Bibliografie:

Angelidis, George, et al. "Ghrelin New Insights into Female Reproductive System–Associated Disorders and Pregnancy." Reproductive Sciences 19.9 (2012): 903-910. doi:10.1177/1933719110371683

Ciampolini, Mario, et al. "Sustained self-regulation of energy intake: initial hunger improves insulin sensitivity." *Journal of nutrition and metabolism* 2010 (2010).

Corwin, Rebecca LW, and Francis HE Wojnicki. "Binge-type eating induced by limited access to optional foods." *Animal Models of Eating Disorders*. Humana Press, 2013. 51-68.

Crujeiras, Ana B., et al. "Weight regain after a diet-induced loss is predicted by higher baseline leptin and lower ghrelin plasma levels." Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 95.11 (2010): 5037-5044.

Elwood, Peter C., et al. "The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence." *Lipids*45.10 (2010): 925-939.

Enriori, Pablo J., et al. "Diet-induced obesity causes severe but reversible leptin resistance în arcuate melanocortin neurons." *Cell metabolism* 5.3 (2007): 181-194.

Finucane MM, Stevens GA, Cowan MJ, et al. National, regional, and global trends în body-mass index since 1980: systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9.1 million participants. *Lancet*. 2011; 377:557-67.

Kelly T, Yang W, Chen CS, Reynolds K, He J. Global burden of obesity în 2005 and projections to 2030. *Int J Obes (Lond)*. 2008; 32:1431-7.

Keim NL, Stern JS, & Havel PJ (1998). Relation between circulating leptin concentrations and appetite during a prolonged, moderate energy deficit în women. The American journal of clinical nutrition, 68 (4), 794-801 PMID: 9771856.

Lê, Kim-Anne, et al. "Fructose overconsumption causes dyslipidemia and ectopic lipid deposition în healthy subjects with and without a family history of type 2 diabetes." *The American journal of clinical nutrition* 89.6 (2009): 1760-1765.

Moran, T. H., & Gao, S. (2006). Looking for food în all the right places? Cell metabolism, 3(4), 233-234.

Yang Qing. Gain weight by "going diet?" Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings: Neuroscience 2010. *The Yale journal of biology and medicine*, 2010, 83.2: 101.

Pitt, Henry A. "Hepato-pancreato-biliary fat: the good, the bad and the ugly."*Hpb* 9.2 (2007): 92-97.

Stanhope, Kimber L., et al. "Consuming fructose-sweetened, not glucose-sweetened, beverages increases visceral adiposity and lipids and decreases insulin sensitivity în overweight/obese humans." *The Journal of clinical investigation* 119.5 (2009): 1322.

Wang, J., Obici, S., Morgan, K., Barzilai, N., Feng, Z., & Rossetti, L. (2001). Overfeeding Rapidly Induces Leptin and Insulin Resistance Diabetes, 50 (12), 2786-2791 DOI:10.2337/diabetes.50.12.2786

WARDLE, Jane; BEALES, Sally. Control and loss of control over eating: An experimental investigation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1988, 97.1: 35.

Wing, Rena R., and Suzanne Phelan. "Long-term weight loss maintenance."*The American journal of clinical nutrition* 82.1 (2005): 222S-225S.

Wisse, Brent E., et al. "Effect of prolonged moderate and severe energy restriction and refeeding on plasma leptin concentrations în obese women." *The American journal of clinical nutrition* 70.3 (1999): 321-330.

Wren, A. M., et al. "Ghrelin enhances appetite and increases food intake în humans." Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 86.12 (2001): 5992-5992.